

# Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

21 treniņnedēļa

28 marts

3 aprīlis

## Sacensību periods

### Priekšsacīkšu etaps

Šāviena pilnveidošana līdz automātiskumam

#### **Metodiskie norādījumi**

|               |    |
|---------------|----|
| VFS           | 2  |
| SFS           | 3  |
| Psiholoģija   | 5  |
| Šauš.tehn.    | 20 |
| Automātiskums | 40 |
| Koordinācija  | 20 |
| Sac.vingr.    | 10 |

#### **cik daudz ko darīt**

|   |
|---|
| 1 aplis   |
| 30 šāvieni ar 10 sekunžu pauzi                        |
| 1 vingrinājuma komplekss: "Šāviena modelēšana iztēlē" |
| 56 T precizēšana                                      |
| 192 70m - šauj 8 skaita 6 sliktākās                   |
| 24 70m - atšauties                                    |
| 72 70m - uz rezultātu                                 |

#### **Specifikācija:**

Klubā strādājam ar 3-5 sek.pauzi